



UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN PEMAKANAN SERTA
TABIAT MAKAN DI KALANGAN PELAJAR TINGKATAN EMPAT DI
WILAYAH PERSEKUTUAN**

NORLILAH BINTI HJ. YATIMIN.

FPP 2004 1

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN PEMAKANAN SERTA TABIAT
MAKAN DI KALANGAN PELAJAR TINGKATAN EMPAT
DI WILAYAH PERSEKUTUAN**

Oleh

NORLILAH BINTI HJ. YATIMIN

**Tesis Ini Dikemukakan Kepada Sekolah Pengajian Siswazah, Universiti
Putra Malaysia, Sebagai Memenuhi Keperluan Untuk Ijazah Master Sains**

Disember 2004



Abstrak tesis yang dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia
sebagai memenuhi keperluan untuk Ijazah Master Sains

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN PEMAKANAN SERTA TABIAT
MAKAN DI KALANGAN PELAJAR TINGKATAN EMPAT
DI WILAYAH PERSEKUTUAN**

Oleh

NORLILAH BINTI HJ. YATIMIN

Disember 2004

Pengerusi: Profesor Madya Rosini Abu, Ed. D.

Fakulti: Pengajian Pendidikan

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji tahap pengetahuan pemakanan serta mengenal pasti tabiat makan dan kategori indeks jisim tubuh pelajar di Wilayah Persekutuan. Selain daripada itu adalah untuk melihat hubungan pemboleh ubah bidang elektif terhadap tahap pengetahuan pemakanan. Kajian juga melihat hubungan pemboleh ubah sumber maklumat terhadap tahap pengetahuan pemakanan dan tabiat makan pelajar. Seterusnya mengkaji hubungan tahap pengetahuan pemakanan terhadap tabiat makan pelajar. Kajian perbandingan terhadap tahap pengetahuan pemakanan, tabiat makan dan indeks jisim tubuh juga dibuat antara pelajar Ekonomi Rumah Tangga dan bukan Ekonomi Rumah Tangga.

Populasi kajian terdiri daripada pelajar perempuan tingkatan empat di 27 buah sekolah di Wilayah Persekutuan. Seramai 390 pelajar yang terdiri daripada 195 pelajar Ekonomi Rumah Tangga dan 195 orang pelajar bukan Ekonomi Rumah Tangga telah dipilih sebagai responden menggunakan persampelan rawak mudah. Kajian ini menggunakan reka bentuk deskriptif korelasi.

Tiga alat kajian dibentuk dan digunakan dalam kajian ini. Alat kajian tersebut terdiri dari Soal Selidik Pengetahuan Pemakanan dan Tabiat Makan, Soal Selidik Sumber Maklumat Pemakanan, dan Inventori Indeks Jisim Tubuh. Kebolehpercayaan soal selidik Pengetahuan Pemakanan dan Tabiat Makan dan Sumbangan Sumber Maklumat adalah .96, .73 dan .83 masing-masing. Kesahan kandungan soal selidik pula telah dianalisis oleh dua orang panel pakar.

Dapatan kajian menunjukkan seramai 182(46.67%) orang pelajar mempunyai tahap pengetahuan tinggi, 198(50.77%) orang pelajar mempunyai tahap pengetahuan sederhana dan 10(2.56%) orang pelajar mempunyai tahap pengetahuan yang rendah. Kebanyakan pelajar mengamalkan tabiat makan yang positif. Dapatan bagi ukuran indeks jisim tubuh menunjukkan seramai 47.95% pelajar dalam kategori berat badan yang normal, 36.67% lagi dalam kategori kurang berat badan dan 15.35% dalam kategori obes.

Dapatan kajian hubungan pula menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemboleh ubah bidang elektif $\chi^2(2,390)=3.443$, $p>.05$ terhadap tahap pengetahuan pemakanan. Dapatan kajian juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sumber maklumat dengan tahap pengetahuan pemakanan iaitu mata pelajaran 'Pendidikan Jasmani dan Kesihatan' $r(388) = .157$, $p<.05$), 'pameran' $r(388) = .143$, $p<.05$), 'majalah' $r(388) = .100$, $p<.05$), dan 'poster' $r(388) = .109$, $p<.05$). Terdapat juga hubungan yang signifikan antara sumber maklumat dengan tabiat makan iaitu 'ibu' $r(388) = .261$, $p<.05$), 'dokter' $r(388) = .211$, $p<.05$), 'radio' $r(388) = .192$, $p<.05$), dan 'mata pelajaran Ekonomi Rumah Tangga' $r(388) = .115$, $p<.05$). Walau bagaimanapun dapatan kajian mendapati tidak wujud hubungan di antara tahap pengetahuan pemakanan dengan tabiat makan pelajar.

Bagi kajian perbandingan pula, dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan bagi tabiat makan antara pelajar Ekonomi Rumah Tangga dengan bukan Ekonomi Rumah Tangga $t(388)=2.249$, $p<.05$. Walau bagaimanapun tidak terdapat perbezaan tahap pengetahuan pemakanan dan indeks jisim tubuh antara kedua-dua kumpulan pelajar.

Pengetahuan tentang pemakanan penting untuk semua. Pihak sekolah, masyarakat, media massa dan pengusaha makanan boleh memainkan peranan dalam mendidik pelajar tentang pemakanan.

Abstract of thesis presented to the Senate of Universiti Putra Malaysia in
fulfilment of the requirements for the degree of Master of Science

**THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND EATING
HABITS AMONG FORM FOUR STUDENTS IN WILAYAH PERSEKUTUAN**

By

NORLILAH BINTI HJ. YATIMIN

December 2004

Chairman : Associate Professor Rosini Abu, Ed.D.

Faculty : Educational Studies

The main objective of this study is to determine the level of nutritional knowledge, the eating habits and to determine the body mass index category of youth in Wilayah Persekutuan. Other than that the purpose is to determine the relationship between the electives subjects being taught with the respondents' level of nutritional knowledge. In addition, the purpose is to determine the relationship between sources of information with the respondents' nutritional knowledge level and eating habits, and also to examine the relationship between nutritional knowledge levels with eating habits of the youth. The comparison is also studied to determine the differences in nutritional knowledge, eating habits and body mass index category of Home Science students with non-Home Science Students.

The population in this study consisted of 390 form four female students enrolled in 27 schools in Wilayah Persekutuan. A total of 390 students consist of 195 Home Science students and 195 non Home Science students were randomly selected as respondents. A correlation descriptive design was used as the research design for this study.

Three instruments were developed and used in this study. They were the Nutritional Knowledge and Eating Habits Questionnaire, Sources of Nutritional Knowledge Questionnaire and the Body Mass index Inventory. The reliability of the Nutritional Knowledge Questionnaire and the Eating Habits Questionnaire were .96, .73 and .83 respectively. Content validity was established using two panels of experts.

The findings of the study show that 182(46.67%) of the respondents have high level of nutritional knowledge, 198(50.77%) with moderately good and 10(2.56%) of the respondents have low nutritional knowledge. Majority of the respondents have positive eating habits. The finding for the body mass index shows that 47.95% of the respondents have normal weight, 36.67% of the respondents were underweight and 15.35% of the respondents were in the obese category.

There is no significant relationship between the field of taught $\chi^2(2,390)=3.443$, $p>.05$ in respond with the respondents' level of nutritional

knowledge. The relationships between sources of information with the respondents' level of nutritional knowledge and eating habits were also studied. Sources like 'Physical and Health subject' $r(388) = .157, p < .05$, 'exhibition' $r(388) = .143, p < .05$, 'magazine' $r(388) = .100, p < .05$, and 'poster' $r(388) = .109, p < .05$ were reported to have a significant relationship with the respondents level of nutritional knowledge. Sources like 'mother' $r(388) = .261, p < .05$, 'doctor' $r(388) = .211, p < .05$, 'radio' $r(388) = .192, p < .05$, and 'Home Science subject' $r(388) = .115, p < .05$ were found to have significant relationship with the respondent eating habits. However the finding of the study shows that there is no relationship between the respondents' nutritional knowledge and eating habits.

There is a significant difference in eating habits between those students with Home Science and non- Home Science $t(388) = 2.249, p < .05$. However, there is no difference in nutritional knowledge and body mass index between the two groups of respondents.

Nutritional knowledge is very important for everybody. Thus schools, community, mass media, and producers could play an active role in educating youth of today about the importance of the above knowledge.

PENGHARGAAN

Syukur alhamdulillah ke hadrat Ilahi kerana dengan limpah kurniaNya saya dapat menyiapkan tesis master ini. Ribuan terima kasih yang tidak terhingga terutamanya kepada Prof. Madya Dr. Rosini bt. Abu selaku Pengerusi Penyeliaan dan ahli-ahli Jawatankuasa yang lain khususnya Prof. Madya Dr. Ramlah bt. Hamzah dan Prof. Madya Dr. Rohani bt. Ahmad Tarmizi yang telah banyak menyumbang masa, idea, bimbingan dan nasihat serta memberi dorongan dan tunjuk ajar dalam membantu saya melaksanakan projek ini.

Setinggi-tinggi penghargaan juga saya ucapkan kepada pihak-pihak yang terlibat dalam projek ini terutamanya pihak Kementerian Pendidikan Malaysia, Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan, pengetua dan responden sekolah-sekolah yang terlibat, kakitangan UPM, dan rakan-rakan seperjuangan terutama Pn. Suriani binti Mohamed dan sesiapa sahaja yang telah bekerjasama dan memberikan sokongan serta membantu secara langsung atau tidak langsung.

Seterusnya, ribuan kesyukuran di atas pengorbanan yang diberikan oleh kedua ibu bapa tersayang Hj. Yatimin bin Powujan dan Hj. Saripah bt. Kaliman, suami tercinta Rosmen bin Angsor, dan anak-anak yang dikasihi Amier Ashraff dan Amierah Hanis. Semoga kita sama-sama mendapat rahmat dari Allah, Insya'Allah.

Sekian, terima kasih.

Norlilah binti Hj. Yatimin
2004

Saya mengesahkan bahawa Jawatankuasa Pemeriksa bagi Norlilah binti Hj. Yatimin telah mengadakan peperiksaan akhir pada 20 Disember 2004 untuk menilai tesis Master Sains beliau yang bertajuk "Hubungan Antara Pengetahuan Pemakanan serta Tabiat Makan di Kalangan Pelajar Tingkatan Empat di Wilayah Persekutuan" mengikut Akta Universiti Pertanian Malaysia (Ijazah Lanjutan) 1980 dan Peraturan-peraturan Universiti Pertanian Malaysia (Ijazah Lanjutan) 1981. Jawatankuasa Pemeriksa memperakukan bahawa calon ini layak dianugerahi ijazah tersebut. Anggota Jawatankuasa Pemeriksa adalah seperti berikut:

Haziyah Hussin, PhD

Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pengerusi)

Abdul Patah Abdul Malek, PhD

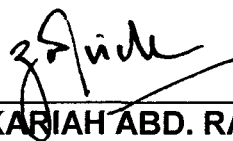
Profesor Madya
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pemeriksa Dalam)

Zakaria Abd Rahman, PhD

Profesor Madya
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pemeriksa Dalam)

Ahmad Nurulazam Md. Zain, PhD

Profesor Madya
Pusat Pengajian Pendidikan
Universiti Sains Malaysia
(Pemeriksa Luar)



ZAKARIAH ABD. RASHID, PhD

Profesor/Timbangan Dekan
Sekolah Pengajian Siswazah
Universiti Putra Malaysia

Tarikh: 22 APR 2005

Tesis ini telah diserahkan kepada Senat Universiti Putra Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat keperluan untuk Ijazah Master Sains. Anggota Jawatankuasa Penyeliaan adalah seperti berikut:

Rosini Abu, Ed.D.

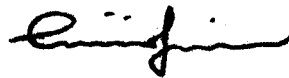
Profesor Madya
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pengerusi)

Ramlah Hamzah, PhD

Profesor Madya
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Ahli)

Rohani Ahmad Tarmizi, PhD

Profesor Madya
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Ahli)



AINI IDERIS, PhD

Profesor/Dekan
Sekolah Pengajian Siswazah
Universiti Putra Malaysia

Tarikh : **12 MAY 2005**

PERAKUAN

Saya mengaku bahawa tesis ini adalah hasil kerja saya yang asli melainkan petikan dan sedutan yang telah diberi penghargaan di dalam tesis. Saya juga mengaku bahawa tesis ini tidak dimajukan untuk ijazah lain di UPM atau universiti-universiti lain.



NORLILAH BINTI HJ. YATIMIN

Tarikh : 21 APR 2005

JADUAL KANDUNGAN

| | Halaman |
|-------------------|---------|
| ABSTRAK | ii |
| ABSTRACT | v |
| PENGHARGAAN | viii |
| PENGESAHAN | ix |
| PERAKUAN | xi |
| SENARAI JADUAL | xv |
| SENARAI RAJAH | xvii |
| SENARAI SINGKATAN | xviii |

BAB

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Pengenalan | 1 |
| | Latar Belakang Kajian | 1 |
| | Penyataan Masalah | 12 |
| | Objektif Kajian | 15 |
| | Persoalan Kajian | 17 |
| | Hipotesis Kajian | 18 |
| | Kepentingan Kajian | 19 |
| | Limitasi Kajian | 21 |
| | Definisi Operasional | 22 |
| 2 | SOROTAN LITERATUR | 25 |
| | Pengenalan | 25 |
| | Kerangka Teori | 26 |
| | Kerangka Konseptual | 31 |
| | Kesan Pengambilan Nutrien | 35 |
| | Pengetahuan Tentang Pemakanan | 39 |
| | Tabiat Makan | 46 |
| | Sumbangan Sumber Maklumat Kepada Pengetahuan Pemakanan | 50 |
| | Indeks Jisim Tubuh | 51 |
| | Rumusan | 54 |
| 3 | METODOLOGI KAJIAN | 57 |
| | Pengenalan | 57 |
| | Reka Bentuk Kajian | 57 |
| | Subjek Kajian | 59 |
| | Populasi Kajian | 59 |
| | Sampel Dan Tempat Kajian | 60 |
| | Alat Kajian | 62 |

| | | |
|---|---|-----|
| | Bahagian A : Latar Belakang Responden | 63 |
| | Bahagian B : Pengetahuan Pemakanan Dan Tabiat Makan | 63 |
| | Bahagian C : Sumbangan Sumber Maklumat Kepada Pengetahuan Pemakanan | 67 |
| | Bahagian D : Ukuran Indeks Jisim Tubuh (IJT) | 67 |
| | Kesahan Dan Kebolehpercayaan Alat Kajian | 69 |
| | Pengumpulan Data | 70 |
| | Analisis Data | 71 |
| 4 | DAPATAN KAJIAN | 74 |
| | Pengenalan | 74 |
| | Latar Belakang Responden | 74 |
| | Sumbangan Sumber Maklumat Kepada Pengetahuan Pemakanan Pelajar | 78 |
| | Tahap Pengetahuan Pemakanan Pelajar | 81 |
| | Sumber Nutrien | 85 |
| | Fungsi Nutrien | 87 |
| | Kesan Berlebihan atau Kekurangan Nutrien | 88 |
| | Perancangan Menu Mengikut Diet Yang Disarankan (RDA) | 90 |
| | Tabiat Makan Pelajar | 92 |
| | Ukuran Indeks Jisim Tubuh Pelajar | 96 |
| | Perkaitan Faktor Latar Belakang Bidang Elektif, Bangsa, Kelayakan Akademik Penjaga Dan Pendapatan Keluarga Dengan Tahap Pengetahuan Pemakanan Pelajar | 98 |
| | Perkaitan Antara Tahap Pengetahuan Pemakanan Dengan Bidang Elektif | 99 |
| | Hubungan Antara Tahap Pengetahuan Pemakanan Dengan Sumbangan Sumber Maklumat Kepada Pengetahuan Pemakanan | 101 |
| | Hubungan Antara Tabiat Makan Dengan Sumbangan Sumber Maklumat Kepada Pengetahuan Pemakanan | 104 |
| | Hubungan Antara Tahap Pengetahuan Pemakanan Dengan Tabiat Makan Pelajar | 107 |
| | Perbandingan Tahap Pengetahuan Pemakanan Pelajar ERT Dan Bukan ERT | 108 |
| | Perbandingan Tabiat Makan Pelajar ERT Dan Bukan ERT | 110 |
| | Perbandingan Ukuran Indeks Jisim Tubuh Pelajar ERT dan Bukan ERT | 111 |
| 5 | PERBINCANGAN, RUMUSAN DAN CADANGAN | 115 |
| | Pengenalan | 115 |
| | Ringkasan Kajian | 115 |
| | Hasil Kajian dan Perbincangan | 117 |
| | Latar Belakang Responden | 117 |

| | |
|---|-----|
| Sumbangan Sumber Maklumat Kepada Pengetahuan Pemakanan Pelajar | 119 |
| Tahap Pengetahuan Pemakanan Pelajar | 121 |
| Tabiat Makan Pelajar | 123 |
| Ukuran Indeks Jisim Tubuh Pelajar | 125 |
| Perkaitan Faktor Latar Belakang Bidang Elektif, Bangsa, Kelayakan Akademik Penjaga Dan Pendapatan Bulanan Keluarga Dengan Tahap Pengetahuan Pemakanan Pelajar | 127 |
| Hubungan Antara Tahap Pengetahuan Pemakanan Dengan Sumbangan Sumber Maklumat Kepada Pengetahuan Pemakanan Pelajar | 129 |
| Hubungan Antara Tabiat Makan Dengan Sumbangan Sumber Maklumat Kepada Pengetahuan Pemakanan Pelajar | 133 |
| Hubungan Antara Tahap Pengetahuan Pemakanan Dengan Tabiat Makan Pelajar | 137 |
| Perbandingan Tahap Pengetahuan Pemakanan Pelajar ERT Dan Bukan ERT | 138 |
| Perbandingan Tabiat Makan Pelajar ERT dan bukan ERT | 141 |
| Perbandingan Ukuran Indeks Jisim Tubuh Pelajar ERT dan bukan ERT | 142 |
| Rumusan | 143 |
| Cadangan | 145 |
| Cadangan Kajian Akan Datang | 147 |
| BIBLIOGRAFI | 148 |
| LAMPIRAN | 157 |
| BIODATA PENULIS | 199 |

SENARAI JADUAL

| Jadual | | Halaman |
|--------|---|---------|
| 1 | Lokasi dan Populasi Daerah Kajian | 60 |
| 2 | Penilaian skor standard dan tahap pencapaian pengetahuan pemakanan | 65 |
| 3 | Pengkelasan ukuran indeks jisim tubuh (IJT) | 68 |
| 4 | Pemilihan statistik berasaskan skala pengukuran | 72 |
| 5 | Taburan bidang elektif, bangsa, akademik bapa/penjaga, akademik ibu/penjaga dan pendapatan bulanan keluarga | 77 |
| 6 | Sumbangan sumber maklumat kepada pengetahuan pemakanan pelajar | 80 |
| 7 | Min dan peratusan skor pengetahuan pemakanan | 82 |
| 8 | Taburan pencapaian tahap pengetahuan pemakanan mengikut penilaian skor standard | 83 |
| 9 | Taburan pencapaian tahap pengetahuan pemakanan mengikut kategori tinggi, sederhana dan rendah | 84 |
| 10 | Taburan min peratusan penilaian bagi kategori pengetahuan pemakanan | 85 |
| 11 | Taburan frekuensi dan peratusan pengetahuan sumber nutrien | 86 |
| 12 | Taburan frekuensi dan peratusan pengetahuan fungsi nutrien | 87 |
| 13 | Taburan frekuensi dan peratusan pengetahuan pemakanan kesan berlebihan atau kekurangan nutrien | 89 |
| 14 | Taburan frekuensi dan peratusan pengetahuan perancangan menu mengikut diet yang disarankan | 90 |
| 15 | Tabiat makan sihat pelajar | 93 |

| | | |
|----|---|-----|
| 16 | Tabiat makan pelajar kekerapan meninggalkan sajian | 95 |
| 17 | Ukuran indeks jisim tubuh (IJT) pelajar | 96 |
| 18 | Pengelasan ukuran indeks jisim tubuh (IJT) pelajar | 97 |
| 19 | Analisis jadual silang dan ujian Khi Kuasa Dua tahap pengetahuan pemakanan dengan bidang elektif | 100 |
| 20 | Analisis korelasi Pearson Product Moment antara tahap pengetahuan pemakanan pelajar dengan sumbangan sumber maklumat kepada pengetahuan pemakanan | 102 |
| 21 | Analisis korelasi Pearson Product Moment antara tabiat makan dengan sumbangan sumber maklumat kepada pengetahuan pemakanan | 105 |
| 22 | Analisis korelasi Pearson Product Moment antara tahap pengetahuan pemakanan dengan tabiat makan pelajar | 108 |
| 23 | Ujian t tidak bersandar pengetahuan pemakanan pelajar ERT dan bukan ERT | 109 |
| 24 | Ujian t tidak bersandar tabiat makan pelajar ERT dan bukan ERT | 111 |
| 25 | Ukuran indeks jisim tubuh pelajar ERT dan bukan ERT | 112 |
| 26 | Pengelasan ukuran indeks jisim tubuh pelajar ERT dan bukan ERT | 113 |
| 27 | Ujian t tidak bersandar ukuran indeks jisim tubuh pelajar ERT dan bukan ERT | 114 |

SENARAI RAJAH

| Rajah | | Halaman |
|-------|---|---------|
| 1 | Model Teori Proses Maklumat Olson (1980) | 26 |
| 2 | Kerangka Konseptual Model Teori proses Maklumat | 32 |

SENARAI SINGKATAN

| | | |
|----|------|--|
| 1 | PMR | Penilaian Menengah Rendah |
| 2 | SRP | Sijil Rendah Pelajaran |
| 3 | SPM | Sijil Pelajaran Malaysia |
| 4 | STPM | Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia |
| 5 | SPSS | Statistical Packages for Social Sciences |
| 6 | IJT | Indeks Jisim Tubuh |
| 7 | BMI | Body Mass Indices |
| 8 | DV | Dependent Variable |
| 9 | IV | Independent Variable |
| 10 | KFC | Kentucky Fried Chicken |
| 11 | KPM | Kementerian Pendidikan Malaysia |
| 12 | ERT | Ekonomi Rumah Tangga |
| 13 | FAO | Food And Agricultural Organization |
| 14 | RDA | Recommended Dietary Allowances |
| 15 | Kg | Kilogram |
| 16 | WHO | World Health Organization |
| 17 | KKM | Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 18 | TP | Tidak Pernah |
| 19 | SS | Sekali Sekala |
| 20 | K | Kerap |
| 21 | SK | Sangat Kerap |

BAB 1

PENGENALAN

Bab ini akan membincangkan mengenai latar belakang kajian, pernyataan masalah, objektif kajian, persoalan kajian, kepentingan kajian, limitasi kajian dan definisi operasional.

Latar Belakang Kajian

Badan yang sihat menjadi impian setiap individu yang bernyawa. Individu yang sihat akan melahirkan sebuah masyarakat dan generasi yang sihat sejajar dengan harapan Falsafah Pendidikan Negara untuk memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi fizikal, emosi, rohani, dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada tuhan. Adalah menjadi harapan kepada kerajaan Malaysia untuk memperkenalkan pendidikan kesihatan dan gaya hidup yang sihat bagi melahirkan rakyat yang berilmu pengetahuan, berketrampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran masyarakat dan negara.

Tubuh yang sihat dikaitkan dengan pengambilan makanan yang baik. Justeru itu benarkah makanan yang dimakan itu benar-benar menyihatkan tubuh dan adakah individu mengambil pada kadar yang disyorkan? Adakah individu mempunyai maklumat yang cukup untuk mengamalkan pemakanan yang sihat? Menurut majalah Utusan Konsumer (September, 2001) terdapat 50 sebab mengapa kita perlu mengurangkan makanan berdaging yang kesemuanya dikaitkan dengan penyakit-penyakit kronik seperti kanser, obesiti, arteroklerosis, divertikulosis, sakit jantung, artritis, diabetes, anemia, ulser, apendiks, kegatalan kulit, lumpuh, kurang daya tahan penyakit, osteoporosis, hipoglisemia, tekanan dan banyak lagi.

Rakyat Malaysia didapati mengambil makanan berdaging dalam jumlah yang banyak seperti yang dilaporkan dalam tahun 1994 sahaja kita telah menggunakan sebanyak 518,447 tan daging ayam, 69,317 tan daging lembu dan sebanyak 9,509 tan daging kambing (Utusan Konsumer, 2001). Statistik kesihatan dunia menunjukkan bahawa peningkatan pengambilan makanan berasaskan haiwan terbukti telah turut meningkatkan kejadian penyakit seperti penyakit jantung dan kanser. Individu yang mengambil produk tersebut adalah 40 peratus lebih mudah mendapat kanser dan mempunyai risiko besar terhadap penyakit-penyakit lain termasuk serangan jantung, obesiti, artritis, diabetes dan keracunan makanan. Mengapakah ini boleh berlaku sedangkan daging adalah sumber makanan yang kaya dengan nutrien pembina tubuh?

Makanan didefinisikan sebagai apa-apa yang diambil oleh tubuh, membekalkan zat atau membina serta membaiki tisu, atau membekalkan kepanasan tubuh iaitu mengekalkan tenaga, untuk kehidupan dan tumbesaran atau pertumbuhan, dan berkhasiat (Cameron, 1967). Makanan digambarkan sebagai bahanapi, bertindak balas di dalam tubuh manusia, yang menyebabkan manusia hidup. Menurut beliau manusia perlu makanan kerana badan manusia ibarat rangka kerja yang padu terdiri daripada tulang-tulang melindungi bahagian-bahagian yang lembut dan memberi kekuatan kepada seluruh struktur badan. Tulang rangka adalah kuat dan lentur oleh sebab itu boleh menggerakkan pelbagai bahagian tubuh dengan mudah serta bertindak sebagai pelindung kepada sistem organ di dalam tubuh terutamanya jantung yang bekerja sebagai satu sistem pengangkutan yang hebat yang meliputi setiap sudut tubuh kita dari hujung rambut kepada hingga ke hujung kaki. Organ utama tubuh diperbuat daripada tisu-tisu seperti tisu otot dan tisu saraf yang mempunyai tugas-tugas tertentu dengan pergerakan tubuh badan. Hakikatnya tubuh adalah sebagai sebuah mesin yang kompleks dengan banyak organ yang berbeza-beza, setiap satunya mempunyai fungsi yang berlainan.

Fungsi utama makanan ialah membekal tenaga. Setiap pergerakan kita menggunakan tenaga. Makanan menambah simpanan tenaga dalam badan untuk mengekalkan proses dalaman tubuh badan. Tenaga pula diperlukan untuk metabolisme tubuh dan penting bagi menggerakkan aktiviti fizikal. Tenaga yang dihasilkan melalui makanan dipanggil tenaga atau nilai kalori

dan ianya dianggarkan dalam jumlah kalori atau kilokalori. Nutrien terlibat dalam menghasilkan tenaga ialah karbohidrat, lemak dan protein.

Fungsi kedua makanan sebagai pembina tubuh, bahan-bahan makanan diperlukan untuk pertumbuhan dan penukaran tisu-tisu baru. Dengan ini membolehkan kita membesar, memperbaiki dan memperbaharui tisu-tisu dan untuk membentuk kehidupan baru iaitu pembiakan. Nutrien penting bagi fungsi ini adalah protein untuk pertumbuhan dan penukaran tisu-tisu baru manakala kalsium dan fosforus untuk pertumbuhan tulang dan gigi.

Seterusnya makanan adalah untuk mengawal proses dalam tubuh. Makanan diperlukan untuk mengawal proses tubuh yang berlaku setiap masa dan menjadikan kita sihat. Nutrien penting bagi menjalankan fungsi ini adalah vitamin dan elemen-elemen mineral dan air untuk mengekalkan kesihatan tubuh. Kita hendaklah memilih makanan dengan baik untuk menjadikan tubuh badan sihat yang boleh menjalankan ketiga-tiga fungsi di atas dan mengandungi bahan-bahan yang dipanggil nutrien. Terdapat enam jenis nutrien antaranya ialah karbohidrat, lemak, protein, elemen mineral, vitamin dan air. Makanan adalah bahan-bahan yang mengandungi sekurang-kurangnya satu jenis nutrien. Umpamanya garam adalah makanan kerana mengandungi elemen mineral. Lada hitam bukan makanan kerana tidak mengandungi nutrien, ianya ditambah ke dalam makanan sebagai perasa.

Pemakanan pula merupakan satu ilmu sains berkaitan dengan makanan yang diperlukan oleh manusia untuk terus hidup, membesar dan menjalankan aktiviti-aktiviti pembiakan. Ilmu pemakanan sangat penting berhubung dengan identiti dan fungsi kesemua kandungan zat-zat dalam makanan dan juga air yang diperlukan oleh organisme untuk pertumbuhan, keseimbangan dan produktiviti serta kaitan zat-zat ini dengan proses penggunaan dan penghadaman makanan dalam memastikan perkembangan dan pertumbuhan yang sihat dan sempurna bagi seseorang individu (Briggs, 1966).

Menurut Cameron (1967) pemakanan adalah kajian ke atas nutrien-nutrien yang didapati dalam pelbagai makanan serta kesannya ke atas tubuh badan, Umpamanya jika diet kita adalah pilihan yang baik, kita tidak hanya mendapat bekalan kesemua enam nutrien, tetapi kita perlu mendapatkan kadar yang betul yang diperlukan oleh tubuh. Tubuh menerima kesemua nutrien yang diperlukan untuk mengekalkan kesihatan melalui pengambilan nutrien yang baik.

Bidang makanan dan pemakanan diajarkan kepada pelajar di tingkatan satu, dua, dan tiga dalam mata pelajaran Kemahiran Hidup bahagian elektif pilihan dua iaitu pilihan Ekonomi Rumah Tangga (Kementerian Pendidikan Malaysia, 1992). Elektif Ekonomi Rumah Tangga (ERT) bertujuan membekalkan pelajar pengetahuan dan kemahiran dalam mengendalikan urusan diri dengan berkesan dari segi makanan dan pemakanan bagi

membolehkan pelajar menyediakan makanan seimbang, mengamalkan tabiat makan dan etika semasa makan yang baik serta menjaga kebersihan makanan. Bidang ini lebih menumpukan perhatian kepada kepentingan makanan dan pemakanan serta melatih masyarakat supaya lebih peka kepada aspek pemakanan yang seimbang. Mata pelajaran ini menekankan aspek teori dan amali meliputi peranan makanan, makanan dan budaya, pemilihan makanan, peruntukan diet harian yang disarankan (RDA), makanan dan teknologi serta sanitasi pemakanan. Strategi pengajaran dan pembelajaran berkaitan pemakanan yang diajarkan dalam Kemahiran Hidup Bersepadu adalah berdasarkan pengalaman yang dapat memberi peluang kepada pelajar untuk membina keyakinan diri dan menggunakan pengetahuan dan kemahiran mata pelajaran ini dalam urusan kehidupan harian.

Bidang makanan dan pemakanan merupakan satu komponen yang diajarkan dalam kurikulum mata pelajaran ERT di tingkatan empat dan lima sekolah akademik dan sekolah teknik dan vokasional. Pelbagai pengetahuan dan kemahiran tentang makanan dan pemakanan daripada aspek penyediaan, pengurusan dan teknologi diberikan kepada pelajar lanjutan daripada pelajaran Kemahiran Hidup. Pengetahuan pemakanan yang diperoleh diharapkan dapat menyediakan pelajar kepada asas kesihatan yang baik, kejayaan hidup, keseimbangan psikologi dan pengurusan yang baik seterusnya menyumbang kepada perkembangan